

Guía doméstica para preparación ante emergencias

Preparando un plan para situaciones de emergencia

Estimados vecinos:

Los eventos ocurridos el 11 de septiembre de 2001, el ataque directo al Pentágono en Arlington, Virginia y las posteriores actividades bioterroristas en nuestra área, nos han alertado profundamente acerca de la necesidad de estar preparados en casos de emergencia. Muchas personas en el norte de Virginia se vieron afectadas directamente por estos hechos. Otras tienen conocimiento de amigos, familiares o vecinos que fueron perjudicados por estos trágicos acontecimientos.

Los gobiernos locales trabajan diariamente en conjunto, durante todo el año, para evaluar y actualizar sus planes de respuesta de emergencias. Los hechos recientes nos recuerdan que toda preparación doméstica ante emergencias es una obligación de todos y deberá estar cuidadosamente planificada.

Esta Guía doméstica para la preparación ante casos de emergencia está diseñada para ayudarlo a hacer exactamente lo que se requiere. La misma no abarca todas las emergencias concebibles. No obstante, ofrece información y recursos para ayudarlo a prepararse para la mayoría de las situaciones de emergencia. Esperamos que la encuentre útil.

Katherine K. Hanley
Presidente
Northern Virginia
Regional Commission
(Comisión Regional del Norte de Virginia)

Preparándose para una emergencia

Las emergencias pueden suceder rápidamente y sin aviso previo. Prepararse para una emergencia implica considerar todas las situaciones y escenarios factibles. Si tiene la posibilidad de permanecer en su casa, tenga en cuenta que pueden verse interrumpidos los suministros de electricidad, agua, calefacción, aire acondicionado, telefonía y transporte, o bien, suspendidos durante un tiempo considerable. Muchos planificadores de manejo de emergencias sugieren acopiar suficiente cantidad de alimentos, agua y otros insumos esenciales, teniéndolos a mano para mantener a su familia durante tres a cinco días, por ejemplo, en casos de emergencias por desastres meteorológicos. Para otros tipos de emergencias, es posible que usted deba evacuar su casa o su comunidad. De todos modos, es importante desarrollar un plan doméstico para desastres que incluya:

- Un plan de emergencia para comunicaciones. Elija una persona que resida fuera de la ciudad y que actúe como punto de contacto para informar a sus familiares en caso de que usted quede aislado. Asegúrese que todos tengan su número telefónico.
- Al menos dos sitios de reunión en caso de emergencia. escoja un sitio justo afuera de su casa en caso de una emergencia repentina, como un incendio. Elija al menos un sitio fuera de su vecindario en caso de que no pueda regresar a su casa.
- Un equipo de provisiones de emergencia.
- Información acerca de los planes de emergencia en escuelas y lugares de trabajo.

Su equipo de preparación ante emergencias

Los elementos básicos que deben ser almacenados en su casa son los siguientes: agua, alimentos, elementos de primeros auxilios, ropa y ropa de cama, herramientas, provisiones de emergencia y elementos específicos. Conserve los elementos que más probablemente necesitará en su hogar, en un contenedor fácil de transportar como un cesto de residuos, mochila de campamento o bolso marinero. Guárdelo en un sitio conveniente y coloque una versión similar pero más pequeña en su automóvil. Conserve los elementos en bolsas plásticas al vacío. Recuerde cambiar el agua y rotar los alimentos almacenados cada seis meses (coloque las fechas en los contenedores). Una vez al año, revise las provisiones y analice nuevamente sus necesidades. Consulte a su médico o farmacéutico sobre el almacenamiento de medicamentos recetados, y conserve una lista de las prescripciones que necesita.

Agua

Compre agua envasada, o almacene agua en recipientes plásticos. Evite aquellos contenedores que puedan descomponerse o romperse, como las botellas de vidrio. Planifique un galón (3,78 litros) de agua por persona y por día. El agua deberá almacenarse en un sitio fresco y oscuro con la fecha rotulada en el envase. Puede resultar útil tener a mano algunas tabletas de purificación de agua en caso de un periodo prolongado de supresión de suministro de agua.

Alimentos

Almacene una ración por persona de alimentos no perecederos para tres a cinco días. Este tipo de alimentos no deberá requerir refrigeración, preparación o cocción, y escasa cantidad de agua o nada de ella. Por ejemplo: carnes, frutas y vegetales enlatados listas para comer; jugos, leche y sopas en lata o cartones; condimentos tales como azúcar, sal y pimienta; alimentos de altas calorías (muchas energías) como manteca de maní, jaleas, galletas con bajo contenido de sodio, barras de cereales y mezcla de frutas y semillas desecadas (trail mix); vitaminas; comidas para niños o personas con dietas especiales; galletas dulces; caramelos duros; café instantáneo y cereales azucarados. Los alimentos a granel como el trigo, la leche en polvo, el maíz y los brotes de soja pueden ser almacenados durante largos periodos de tiempo.

Comment: trail mix: a mixture of seeds, nuts, and dried fruits eaten as a snack esp. by hikers = un bocadillo que habitualmente consumen los caminantes formado por una mezcla de semillas, nueces y frutas secas.

Equipo de primeros auxilios

Organice un equipo de primeros auxilios para su casa y para uno de sus vehículos. Entre los elementos necesarios deberá incluir badas estériles adhesivas de varios tamaños, vendas de gasa fina, cinta adhesiva hipoalérgica, apósitos triangulares, rollos de gasas estériles, apósitos de curación, tijeras, pinzas, agujas, toallitas humedecidas, antisépticos, termómetro, baja-lenguas, tubo de vaselina u otro lubricante, broches de seguridad (alfileres de gancho), jabón de limpieza, guantes de látex y protector solar. Otros elementos incluyen aspirinas u otros analgésicos para el dolor, medicamentos para diarrea, jarabe de Ipecacuana, pastillas de carbón activado (en caso de intoxicación) y laxantes.

Herramientas y otras provisiones

Conserve los siguientes elementos a mano para uso permanente: radio a baterías, linterna, baterías y pilas adicionales de diferentes tamaños (verifique la vida útil antes de comprarlas), cinta aisladora, papel de aluminio, soga, sierra de mano, organizadores o vasos de papel, platos y utensilios plásticos, dinero en efectivo (incluya cambio chico) y/o cheques de viajero, abrelatas manual no eléctrico y navaja, extintor de fuego pequeño tipo ABC, tienda de campaña tubular, tenazas, llave mecánica ajustable, compás, cerillas a prueba de agua, envases plásticos para almacenar, antorchas y luces de bengala, papel y lápiz, aguja e hilo, gotero de medicamentos, silbato, cobertor plástico y un mapa local. Para uso sanitario, paquetes de papel sanitario, jabón y detergente líquido, toallas femeninas, bolsas plásticas para residuos con cierre, cubeta plástica con tapa, desinfectante y agua lavandina (cloro blanqueador)

Ropa y ropa de cama

Disponga de una o dos mudas de ropa completas por persona, calzado duro o botas de trabajo, equipo para lluvia, mantas o bolsas de dormir, gorros y guantes, ropa interior térmica y gafas para sol.

Elementos específicos

Bebés—leche especial para lactantes, pañales, biberones, leche en polvo y medicamentos.

Adultos—medicamentos, prescripciones, dentaduras, lentes y/o lentes de contacto y accesorios pertinentes, artículos de higiene personal.

Entretenimiento—juegos, libros y varios juguetes tranquilos para niños.

Documentos familiares importantes—testamentos, pólizas de seguro, contratos, títulos, pasaportes, acciones y bonos, registros de vacunación, teléfonos importantes, cuentas de tarjetas de crédito, tarjetas del Seguro Social y otros registros familiares personales.

Lista de comprobación del equipo de emergencias

- Agua
- Alimentos no perecederos
- Elementos de primeros auxilios
- Medicamentos
- Radio a baterías
- Linterna
- Cinta aisladora
- Efectivo, cheques de viajero
- Ropa
- Ropa de cama
- Herramientas
- Artículos de higiene
- Elementos para necesidades específicas
- Documentos importantes

Planificación de emergencias para mascotas

La planificación de emergencias involucra a todos los miembros de la familia, incluyendo a las mascotas. Con excepción de animales entrenados para asistencia, la mayoría de los refugios no aceptan mascotas. Prepare una lista de sitios que cuiden mascotas, amigos o familiares que puedan hacerse cargo de su mascota en caso de emergencia. Si planea dejar su mascota en un sitio que cuiden mascotas, asegúrese que las instalaciones edilicias cumplan con los requerimientos necesarios para cuidados durante períodos extensos y que posea también planes adecuados para situaciones de emergencias. Si su familia debe trasladarse a un refugio u otro sitio en el cuál no haya lugar para su mascota, como último recurso, confíe su mascota a un cuarto específico de la casa y suminístrele abundante cantidad de agua y comida para que el animal pueda mantenerse mientras usted no está. Reúna un equipo básico de emergencia para su mascota en caso que deba dejar la casa repentinamente. Se recomienda incluir los siguientes elementos:

- Una jaula para transporte aéreo aprobada para cada perro, gato u otra mascota, con Documento de Identificación, foto, certificados de vacunación, registros, listado de necesidades especiales, medicamentos suficientes y bozal o correa.
- Una ración adicional de alimento para mascotas (para perros, alimento de bajas proteínas que disminuya las deposiciones, un beneficio cuando la mascota debe permanecer en la casa).
- Abundante cantidad de agua limpia.
- Tazones o recipientes (contenedores descartables, en caso de que deba dejar su casa), abrelatas manual, bolsas de residuo de cocina, cloro o similar (desinfección y purificación del agua), mantas, toallas, toallas de papel y otros insumos descartables.

Para más información sobre preparación de emergencias para mascotas, llame a la (Sociedad Humanitaria de los Estados Unidos) Humane Society of the United States al 202-452-1100 o visite su sitio en Internet en www.hsus.org.

Preparándose financieramente

Ya sea que usted es dueño de su casa o alquila la vivienda, hay muchas cosas que puede hacer para proteger su hogar y sus pertenencias. Puede aumentar su seguridad y reducir el costo de su seguro del siguiente modo:

- Instalando equipos de seguridad como detectores de humo y de monóxido de carbono que lo alerten de potenciales situaciones de riesgo.
- Asegurando elementos grandes o pesados que puedan caerse causando daños durante tormentas.
- Cubriendo las ventanas, apagando los electrodomésticos o mudando sus pertenencias a sitios más seguros en caso de recibir una adecuada advertencia meteorológica por huracanes o inundaciones.
- Haciendo inspeccionar su casa por un constructor o arquitecto para averiguar qué tipo de mejoras estructurales pueden prevenir o reducir daños mayores provocados por desastres..
- Realizando un inventario de su casa y sus pertenencias familiares que lo ayudarán a probar el valor de sus posesiones a los efectos de reclamar ante el seguro si las mismas se dañan o destruyen, y también, para proveer documentación para deducir impuestos que reclame en concepto de sus pérdidas. Realice un registro visual o escrito de sus posesiones. Incluya fotografías de su automóvil, barco y vehículos de recreación. Consiga tasaciones profesionales de joyas, colecciones, piezas de arte, u otros elementos difíciles de tasar. Actualice las tasaciones cada dos o tres años.
- Guardando en un lugar seguro los papeles originales de toda la documentación importante familiar y financiera, tales como certificados de nacimiento y matrimonio, testamentos, títulos, devoluciones de impuestos, pólizas de seguro y certificados de acciones y bonos. Archive copias de los mismos en otro sitio. Necesitará tener a mano esos registros a efectos impositivos y de seguros.

- Fotografiando el exterior de su casa. Incluya el paisaje que la circunda—es posible que no se pueda asegurar un gran árbol en el frente de su casa, pero el mismo incrementará el valor de su propiedad a los fines impositivos.
- Haciendo copias de recibos y cheques cancelados para otros artículos de valor.
- Actualizando su inventario una vez al año y colocando una copia en un lugar seguro.
- Adquiriendo seguros.

Aún cuando disponga de tiempo suficiente para prepararse para un desastre, es posible que sufra algún daño inevitable en su propiedad. En estos casos un seguro para inquilinos o propietarios puede resultar de gran ayuda. No obstante, muchas de las personas afectadas por las catástrofes recientes estaban mal aseguradas —o lo que es peor aún—no tenían seguro alguno. Los seguros para propietarios de viviendas no cubren inundaciones u otro tipo de desastres mayores. Asegúrese de adquirir el tipo de seguro que necesita para protegerse contra los peligros que pueda enfrentar.

Planificación de emergencias para los negocios

Los negocios son tan vulnerables en situaciones de emergencia como las personas. Los dueños de negocios deben desarrollar planes de emergencia por la seguridad de sus empleados así como la supervivencia de sus negocios. La planificación de emergencia incluye:

- Conservar una lista de teléfonos de emergencia de los empleados para que sus familias puedan ser contactadas en caso de ser necesario.
- Tener planeado un lugar donde evacuar al personal y a los clientes de un modo rápido y seguro.
- Practicar el plan con el personal.
- Resguardar los datos de computación regularmente en copias de seguridad y archivarlas fuera del lugar.
- Adquirir una amplia cobertura de seguro para minimizar las pérdidas.
- Identificar las operaciones fundamentales del negocio y desarrollar un plan para asegurar su continuidad en caso de emergencia.

Sus empleados necesitan saber lo que debe hacer ante una emergencia. El momento de pensar lo que deberá hacer en el caso de una interrupción de sus negocios es antes de enfrentar una crisis. Sus empleados dependen hoy de usted respecto de instrucciones y liderazgo. Por lo que dependerán aún más en una situación de emergencia.

Afrontando emergencias

Las personas reaccionan de diferentes modos ante una emergencia. Dentro de las reacciones típicas podemos observar:

- Ira
- Sueño interrumpido
- Pesadillas
- Aletargamiento emocional
- Necesidad de hablar
- Pérdida del apetito
- Pérdida o ganancia de peso
- Dolor de cabeza
- Cambio de estados de ánimo

Pruebe estas estrategias:

- Observe buenas prácticas de salud e higiene
- Hable con familiares y amigos

- Asegúrese de mantener a salvo a sus hijos
- Responda a las preguntas de sus hijos de forma simple, directa y honestamente
- Aliente a sus hijos a demostrar sus sentimientos
- Extiéndase a otras personas

Si necesita ayuda adicional, contacte a los Servicios de salud mental de su comunidad o llame a CrisisLink al 703-527-4077 (voz y TTY).

Manipulando el correo con cuidado

Diariamente el Servicio Postal de los Estados Unidos (U.S. Postal Service - USPS) maneja 600 millones de piezas de correo. El USPS insta a las personas a informar cartas o paquetes sospechosos como aquellas piezas de correo que:

- Presenten franqueos postales excesivos, no presenten sellos algunos o exhiban franqueos no cancelados.
- No tengan remitente o presenten un remitente ficticio.
- Tengan faltas ortográficas u omisiones al escribir el nombre, el título o la dirección del destinatario.
- Tiene aspecto abultado o forma irregular en sus lados.
- Están cerrados con demasiada cinta adhesiva.
- No esperaba recibirlo o proviene de un país extranjero.
- Presenta un sello de correos de un sitio diferente al del remitente.
- Exhibe letra manuscrita poco legible o recortes formando palabras.

Si usted recibe una carta o paquete sospechoso,

- No lo abra.
- No lo agite, golpee ni huela.
- Cúbralo o colóquelo en una bolsa plástica.
- Lave bien sus manos con agua y jabón.
- Llame a la policía al número que no se utiliza para emergencias.

La policía está interesada en cualquier correo sospechoso que muestre cualquiera de estos signos. Si ha abierto una carta o paquete y detectó una sustancia desconocida, similar a un polvo blanco, cúbralo, lave sus manos y llame al 911. No intente mover el objeto sospechoso. No agite, ni huela o pruebe la sustancia.

En la mayoría de los casos la policía será enviada para informar acerca de una carta o paquete sospechoso, no abierto, y le aconsejará qué hacer con él luego de investigarlo. Si la carta o el paquete no cumple con el criterio específico, es posible que simplemente le aconsejen eliminar la carta o paquete sospechoso en caso de que no esté seguro de abrirlo.

El departamento de Bomberos responderá a los informes de sustancias sospechosas para su evaluación y adecuada eliminación. No obstante, cuando tenga dudas llame a la policía al teléfono que no es para emergencias o al 911.

Emergencias químicas o biológicas

Se considera que puede ocurrir una emergencia química o biológica mayor cuando se liberan al medio ambiente una peligrosa cantidad de toxinas. Usted puede verse expuesto a estas toxinas peligrosas por:

- Inhalación de las mismas.
- Consumir alimentos, agua o medicamentos contaminados.
- Tocar o entrar en contacto con elemento contaminados.

Muchas veces usted no logra ver ni oler nada inusual. En el caso de una emergencia por peligros químicos o biológicos, las autoridades le impartirán instrucciones. Es posible que se le indique evacuar el lugar,

trasladarse a un lugar alto y contra el viento respecto del sitio de liberación, refugiarse en otro lugar, o ir a un edificio o instalación designado.

Informando actividades sospechosas

Ocasionalmente, el gobierno federal puede llamar a un estado de alerta más importante en virtud del cumplimiento de la ley y de los habitantes. Cuando policía convoca un estado de alerta superior, puede agregar patrullas adicionales en diversas localidades, aumentar el personal, llevar equipos de protección personal adicionales y mantener una comunicación más frecuente con las agencias de cumplimiento de la ley federal, estatal y otras dependencias.

Los residentes también deberán aumentar su alerta en sus vecindarios y reportar cualquier actividad sospechosa a la policía. Muchas personas no actúan solo porque no están seguras si lo que están observando es válido para informar. Cuando tenga dudas, llame a la policía inmediatamente. No pierda su tan preciado tiempo analizando el caso con amigos o vecinos en primer lugar.

Los tipos de actividad que los residentes deben informar incluyen: personas, vehículos o situaciones que no son habituales o parecen fuera de lugar, tales como:

- Un extraño merodeando su vecindario o un vehículo extraño aparcado en su vecindario durante un extenso periodo de tiempo.
- Alguien que mira dentro de las casas o vehículos.
- Apariciones recurrentes de vehículos extraños en el vecindario.
- Alguien manipulando instalaciones eléctricas, de gas o del sistema de drenaje sin un uniforme que identifique alguna empresa conocida.
- Tráfico importante e inusual en torno de un edificio de apartamentos o casa.
- Casas o edificios que parezcan haber tomado medidas de seguridad extremas.
- Casas o edificios sin dueño o inquilino aparente, y que no presente actividades domésticas— trabajos de jardinería, pintura, mantenimiento, etc.—en actividad.
- Olores extraños provenientes de sitios aledaños a casas o edificios.
- Vendedores puerta a puerta sin licencia para vender, o cualquier persona extraña que llame a su puerta.
- Personas paradas en las cercanías, posiblemente actuando como vigías.

Si sospecha que se ha cometido, o se está por cometer, un crimen, llame al 911. No se asuste y no se ponga en peligro. Si la actividad simplemente parece sospechosa, llame a la policía al teléfono que no es para emergencias y describa la actividad en detalle. No es necesario que de su nombre en ninguna caso. Sin embargo, si desea que un oficial de policía lo contacte, esté preparado para dar su nombre, dirección y número de teléfono, y solicite que el oficial se comunique con usted. Esta información se mantendrá en carácter confidencial.

Refugio de emergencia

Cuando las condiciones lo justifiquen, las autoridades locales pueden instruir a los residentes a buscar refugio en sus casas o establecer refugios comunitarios para los residentes locales. Normalmente, los refugios se establecen en escuelas públicas, centros de recreación u otros edificios adecuados para que los residentes se refugien y también puedan comer y dormir. Las personas que necesiten refugiarse deberán traer una muda de ropa para cambiarse, artículos de higiene y elementos sanitarios, recetas médicas completas y otros elementos médicos necesarios, artículos para el cuidado de las dentaduras y ojos, y suplementos especiales para dieta u otros requerimientos. Con excepción de animales entrenados para asistencia, la mayoría de los refugios no aceptan mascotas.

Si las autoridades locales aconsejan que “se refugie en su casa,” significa que deberá permanecer dentro de su vivienda y protegerse allí. Lleve a sus hijos y mascotas dentro de la casa inmediatamente. Tome su equipo para casos de emergencias y asegúrese de que la radio funcione. Diríjase a un cuarto en el interior de la casa, sin ventanas, que esté por encima del nivel de planta baja. En caso de una amenaza química, se prefiere optar por una ubicación en un piso superior porque algunos productos químicos son más pesados que el aire y pueden filtrarse a un sótano aún cuando sus ventanas estén cerradas.

Mientras reúne a su familia deberá:

- Cerrar todas las ventanas, puertas exteriores y tiraje de estufas.
- Apague todos los ventiladores, y sistemas de calefacción y aire acondicionado.
- Humedezca algunas toallas y encájelas en las aberturas por debajo de las puertas.
- Coloque cinta adhesiva alrededor de las puertas, ventanas, tomas de aire y de ventilación.
- Use bolsas plásticas de residuos para cubrir ventanas, salidas y sensores de temperatura.
- Cierre los postigos de las ventanas, persianas o cortinas si se le avisa que hay peligro de explosión.
- Quédese dentro de su casa y escuche atentamente la radio o televisión hasta que se le avise que hay seguridad o se le indique que debe evacuarse.

Interrupción de la energía eléctrica

La interrupción de la energía eléctrica puede suceder como resultado de varias cosas, como rayos, vientos fuertes, granizo y fuertes nevadas, o fallas en los equipos. La mayoría de las veces, el servicio se reestablece normalmente dentro de un corto periodo de tiempo. No obstante, las interrupciones mayores del servicio pueden suceder durante extensos períodos de tiempo de vez en vez. Cuando se interrumpe la corriente, usted debe:

- Comprobar si los vecinos tienen energía. Es posible que la pérdida de energía solo ocurra en su casa debido a un fusible quemado o un falso contacto o cortocircuito. Si sus vecinos tampoco tienen electricidad, llame a su compañía de energía local (vea la página 12). Si debe salir de su casa para evaluar la situación, lleve con usted una linterna y tenga cuidado con cables sueltos de energía que aún puedan tener corriente. Si encuentra cables sueltos, no se acerque ni toque nada que pueda haber estado en contacto con ellos. Informe las líneas eléctricas caídas inmediatamente.
- Use linternas o faroles a batería para iluminarse. No se recomienda el uso de velas o lámparas de queroseno debido a sus propiedades inherentes de peligro de incendio.
- Apague los electrodomésticos mayores. Si los estos electrodomésticos—refrigeradores, calentadores de agua eléctricos, aparatos de aire acondicionado y bombas—se dejan encendidos, pueden sobrecargar los cables cuando se reestablezca la energía provocando una segunda interrupción de la corriente.
- Mantenga las puertas del refrigerador y congelador cerradas lo máximo posible. Los alimentos pueden mantenerse frescos por un día o dos si las puertas se mantienen cerradas. Durante el invierno, usted podrá conservar algunos productos afuera de la vivienda en un recipiente adecuado. Si la temperatura está por debajo del punto de congelación, es posible congelar agua fuera de la casa en contenedores y colocarlos en su refrigerador para conservar los alimentos frescos. Trate de consumir primero los alimentos perecederos. Cuando tenga dudas, descártelos.
- Use los generadores portátiles con extremo cuidado. Pueden utilizarse para proveer energía durante un corte de corriente en forma limitada. Pero, asegúrese de que no constituya una amenaza para usted y su familia. Nunca cargue combustible u opere un generador dentro de su casa o de su garaje, porque los generadores a gas constituyen una seria amenaza de incendio y liberación de monóxido de carbono. Los generadores deberán instalarse de conformidad con las normas de su compañía de energía local. Opérelos siempre según las instrucciones del fabricante. Para información adicional sobre el uso correcto de generadores de emergencia, llame a su compañía de energía local.
- Esté preparado para utilizar fuentes de agua alternativas hasta que se reestablezca la corriente si su sistema de agua utiliza bombas eléctricas—como pozos o cisternas —que dejarán de funcionar cuando se interrumpa la energía.

- Tenga en cuenta que algunos artefactos a gas dejarán de funcionar si no hay electricidad porque es posible que algunos equipos requieran de corriente eléctrica para encenderse o para operar sus llaves.
- Bombas de drenaje, líneas de suministro, calentadores de agua, calderas de vapor o calentadores y sifones de los tubos de drenaje, fregaderos, lavabos y retretes, lavarropas y lavavajillas. El plomo puede congelarse cuando se interrumpe la energía durante períodos de mucho frío. Para evitar inundaciones mayores cuando se eleva la temperatura, apague las líneas de suministro hacia los grifos exteriores. Los calentadores de agua que se drenan para evitar daños por congelación también deberán mantener cerrados sus circuitos de alimentación eléctrica. No hacer esto podría dar como resultado la pérdida del elemento de calentamiento al reestablecer la corriente. Nunca encienda un calentador de agua a menos que el tanque esté lleno.
- Haga una lista de equipos de supervivencia necesarios para los miembros de su familia que dependa de estos dispositivos (respiradores, ventiladores, suministradores de oxígeno u otros aparatos de soporte para la vida) con la compañía eléctrica. Deberá tener un plan de contingencia que incluya siempre una fuente adicional de energía para el dispositivo y para reubicar a la persona.

Manteniendo la temperatura

Seleccione un único cuarto en su casa en el que pueda vivir toda su familia – idealmente, un cuarto que reciba la luz del sol durante las horas diurnas. Use hogares y fogones de leña con cuidado, y supervíselos siempre mientras están ardiendo. Asegúrese de que el hogar a leña esté funcionando correctamente y haya sido inspeccionado regularmente. Use diferentes capas de ropa, incluyendo suéteres y abrigos, que retengan aire caliente y ayuden a mantener la temperatura del cuerpo durante un tiempo más prolongado. Para las casas con gas natural, mantenga los medidores y conductos de ventilación libres de hielo y nieve.

Comuníquese con familiares y vecinos

Durante las tormentas y otras situaciones de emergencia, comuníquese con sus familiares y vecinos para saber cómo están haciendo frente a la situación, en particular, las personas mayores y personas con discapacidades. En lo posible, ayúdelos a planificar o reubicar recursos de los que podrán obtener ayuda. Contacte a su departamento local de servicios humanitarios para mayor información sobre los servicios disponibles para ancianos y residentes con discapacidades.

Evacuación

Las autoridades locales pueden llamar a la población a una evacuación en áreas específicas de mayor riesgo dentro de la comunidad. Si a usted se le indica evacuar, es importante conservar la calma, escuchar atentamente y seguir todas las instrucciones. Si está seguro de disponer de tiempo suficiente, llame a su contacto familiar para avisarle dónde va a estar y cuándo esperar arribar a ese lugar. Cierre las llaves de paso de agua y corte la electricidad, pero NO CIERRE el gas natural a menos que las autoridades le indiquen lo contrario. Solamente un profesional puede reestablecer el servicio de gas una vez que fue cerrado, y esto podría llevar semanas en una situación de emergencia. Si debe elegir rápidamente lo que debe llevar con usted, tome los siguientes elementos y váyase: provisiones médicas, equipos para emergencia (linterna, baterías, radio, avío de primeros auxilios, agua envasada), una muda de ropa, bolsa de dormir o cobertor y almohada para cada miembro de la familia, y las llaves de su casa y de su automóvil.

Niños en la escuela

En el caso de una emergencia nacional o en su comunidad, o si se ha ordenado una evacuación, los padres deberán buscar en los medios locales avisos sobre cambios en aperturas y cierres de escuelas. La noticias acerca de los cambios de horarios en las escuelas se difunden habitualmente a través de la mayoría de los

medios metropolitanos como estaciones de radio y televisión, y por los sistemas locales de cable de las escuelas, líneas de emergencias y sitios en Internet.

Aún cuando los padres pueden retirar a sus hijos de la escuela, durante los días de clase, el mayor sitio donde sus hijos pueden refugiarse en caso de una crisis regional, es en la misma escuela, donde permanecerán a salvo bajo supervisión y protegidos de los peligros externos. Si los padres van a la escuela a recoger a sus hijos, deberán estar preparados para presentar la identificación requerida por el sistema de la escuela— por lo general, su documento de identidad con fotografía. Generalmente, y a menos que se ordene la evacuación de una escuela en particular, los alumnos serán albergados en la misma hasta que las autoridades de la escuela puedan trasladarlos a sus hogares de forma segura. Confiar en las escuelas para transportar a los alumnos a sus casas por las rutas normales de autobuses, ayudará a evitar parálisis total del tránsito en los sitios aledaños a las escuelas y mantendrá los caminos libres para los vehículos de emergencia indispensables.

En circunstancias extremas, los autobuses pueden verse demorados, y las escuelas pueden solicitar a los padres que ayuden a retirar a sus hijos. Los padres deberán buscar en los medios locales avisos sobre las decisiones de las escuelas

Manteniéndose actualizado

Obtener información durante una situación de emergencia es vital, particularmente en la instancia de una evacuación. Las estaciones de radio y televisión constituyen los medios más rápidos de comunicación para obtener información. Tenga su radio a baterías encendida para recibir todas las noticias locales o sintonice las estaciones de radio de conversación. Considere adquirir una radio a baterías que alerte sobre el tiempo.

Números telefónicos de la jurisdicción:

City of Alexandria

Emergencias911
No emergencias:
Bomberos703-838-4660, TTY 703-838-4896
Policía703-838-4444, TTY 703-838-4896
Información general703-838-4800
Asistencia social703-838-0700
Sitio en Internetwww.ci.alexandria.va.us
Información de escuelas.....703-824-6635
Sitio en Internet de escuelaswww.acps.k12.va.us

Arlington County

Emergencias911 (voz y TTY)
No emergencias:
Bomberos/Policía703-558-2222 (voz y TTY)
Salud Pública703-228-4992
información Pública703-228-3000, TTY 703-228-4611
Emergencias por nevadas703-228-6485
Asistencia social703-228-5160, TTY 703-228-5242
TVCanal Info31 de acceso público del Condado
Emergencias de agua y desagües.....703-228-6555
Sitio en Internet del Condado.....www.co.arlington.va.us
Línea de emergencias de la escuela.....703-228-8638

Centro de información de las escuelas.....703-228-7660, TTY 703-228-6179
Sitio en Internet de las escuelas.....www.arlington.k12.va.us
TV de las Escuelas Públicas de Arlington.....Canal 30

City of Dumfries

Emergencias911
No emergencias:
Bomberos.....703-221-4242
Policía703-221-1111
Despacho de policía.....703-792-6500
Servicios de protección al menor
Del Condado de Prince William703-792-4300
Departamento de Asistencia social
Del Condado de Prince William703-792-7500
Información de la ciudad.....703-221-3400

City of Fairfax

Emergencias:
Emergencias médica y bomberos911
Policía – Emergencias703-591-5511, TTY 703-359-2480
Agua y desagües703-385-7920, TTY 703-359-2480
Después de horas hábiles.....703-385-7924, TTY 703-359-2480
No emergencias:
Bomberos703-385-7940
Policía.....703-385-7924
Servicios humanitarios.....703-385-7894
Sitio en Internet.....www.ci.fairfax.va.us

Fairfax County

Emergencias911 (voz y TTY)
No emergencias703-691-2131, TTY 703-204-2264
Línea de emergencias del Condado.....703-817-7771
Información pública.....703-324-3187, TTY 703-324-2935
TVCanal 16 Cable del Gobierno del Condado
Sitio en Internet del Condadowww.fairfaxcounty.gov
Línea de emergencia de las Escuelas.....703-246-2500
Sitio en Internet de las Escuelas.....www.fcps.edu

City of Falls Church

Emergencias911
No emergencias703-241-5053
Bomberos703-228-0106
Policía703-241-5050, TTY 703-532-4489
Línea de Emergencia para Información a los ciudadanos.....703-248-5200
Línea de Emergencia para Información a empleados703-248-5198
Departamento de Salud.....703-534-8343

Información de Servicios Humanitarios y Remisión703-222-0880
Asistencia social703-533-5300
Agua y desagües703-248-5071
Después de horas hábiles703-248-5044
Sitio en Internetwww.ci.falls-church.va.us

Fauquier County

Emergencias911
No emergencias:
Bomberos540-347-1313
Policía540-347-3300
Oficina de servicios de emergencia540-347-6995
Sitio en Internetwww.co.fauquier.va.us

City of Herndon

Emergencias911
No emergencias:
Bomberos703-691-2131
Policía703-435-6846
Servicios a la familia703-324-7500
Emergencia de obras públicas
Centro de Operaciones (Nieve/Inundaciones)703-435-6860
Agua y desagües703-435-6853
Después de horas hábiles703-435-6846
Sitio en Internetwww.town.herndon.va.us
TVHCTV Canal 23

City of Leesburg

Emergencias911
No emergencias:
Bomberos703-777-0333
Policía703-771-4500
Departamento de Salud703-777-0234
Información pública703-771-2709
Obras y servicios públicos703-771-2790
Después de horas hábiles703-771-4500
Asistencia social703-777-0353
Servicios (agua y desagües)703-771-2750
Sitio en Internetwww.leesburgva.org

Loudoun County

Emergencias911
No emergencias:
Bomberos703-777-0333
Policía703-777-0407
Departamento de Salud703-777-0234

Información Pública703-737-8856
Asistencia social.....703-777-0353
Sitio en Internetwww.loudoun.gov

City of Manassas

Emergencias.....911
No emergencias:
Bomberos.....703-368-6211
Policía.....703-257-8000
Oficial de Seguridad e Información703-257-8282
Sitio en Internet.....www.manassascity.org

City of Manassas Park

Emergencias911
No emergencias:
Bomberos.....703-335-8845
Policía703-361-1136
Información Pública703-335-8803
Asistencia Social.....703-335-8880
Sitio en Internetwww.ci.manassas-park.va.us

Prince William County

Emergencias911
No emergencias:
Bomberos703-792-6800
Policía.....703-792-6500
Servicios de emergencias703-792-6805
Información pública.....703-792-4636, mensajes 911
Línea de Información de escuelas.....703-791-2776
Sitio en Internetwww.pwccgov.org
TV.....Comcast Canal 3 de Cable

City of Purcellville

Emergencias911
No emergencias:
Bomberos540-338-5961
Rescates540-338-4706
Policía.....540-338-7422
Negocios, incluyendo agua y desagües.....540-338-7421

City of Vienna

Emergencias
Bomberos y Rescates.....911
Policía703-938-4900
No emergencias:
Bomberos y Rescates703-938-2242

Policía.....703-255-6366, TTY 703-255-5730
Información pública.....703-255-6330
Agua y desagües703-255-6381
Después de horas hábiles703-255-6366
Sitio en Internetwww.ci.vienna.va.us

Asistencia TTY para todas las localidades:
Virginia Relay Center: (Centro de retransmisión de Virginia)
1-800-828-1140 (voz)
1-800-828-1120 (TTY)

Servicios que abastecen la región norte de Virginia:

Electricidad:

Northern Virginia Electric Cooperative (Cooperativa Eléctrica del Norte de Virginia)
703-335-0500
Dominion Virginia Power (Energía Dominion de Virginia)
1-888-667-3000

Gas:

Columbia Gas of Virginia (Gas de Columbia en Virginia)
1-800-543-8911
Commonwealth Gas (Gas Nacional)
703-361-3181
Washington Gas (Gas de Washington) 703-750-1000,
1-800-223-9452 o 1-800-752-7520

Teléfono:

Verizon Virginia 1-800-483-1000

Agua:

Fairfax County Water Authority (Autoridad de Aguas del Condado de Fairfax)
703-698-5800
Leesburg Utilities (Water and Sewer) Servicios de Leesburg (agua y desagües)
703-771-2750; 703-771-4500 después de horas hábiles
Loudoun County Sanitation Authority (Autoridad Sanitaria del Condado de Loudoun)
703-771-1092; 703-729-7878 emergencia después de horas hábiles
Prince William County Service Authority (Autoridad de los Servicios del Condado de Prince
William) 703-335-7900
Virginia-American Water Company (Empresa de Aguas Americana de Virginia)
703-491-2136

Desagües:

Dale Service Corp. 703-590-4495
Prince William County Service Authority (Autoridad de los Servicios del Condado de Prince
William) 703-335-7900

Transportes que prestan servicios a la región norte de Virginia:

Metro:

Información a usuarios 202-637-7000

TTY 202-638-3780

www.wmata.com

Departamento de Transportes de Virginia (Virginia Department of Transportation VDOT):

Información de la región norte de Virginia

703-383-VDOT (8368)

Información en todo el estado:

Línea de ayuda en autopistas 1-800-367-ROAD

TTY 1-800-432-1843

www.virginiadot.org

Virginia Railway Express (VRE): (Servicio de trenes de Virginia)

Información las 24 horas: 1-800-RIDE-VRE

TTY 703-684-0551

Oficina comercial 703-684-1001

www.vre.org

Información adicional sobre la preparación ante emergencias puede ser hallada en los siguientes sitios de Internet:

Cruz Roja Americana (American Red Cross):

www.redcross.org

Centros para el Control de Enfermedades de Salud Pública y Preparación ante Emergencias:

www.bt.cdc.gov

Agencia Federal para el Manejo de Emergencia:

www.fema.gov

Departamento de Manejo de Emergencias de Virginia:

www.vdem.state.va.us

Departamento de Salud de Virginia:

www.vdh.state.va.us

Canal del Tiempo:

www.weather.com

Fondos adicionales provistos por:

Virginia Dominion Power (Energía Dominion de Virginia)

Fairfax County Water Authority (Autoridad de Aguas del Condado de Virginia)

Washington Gas (Gas de Washington)

Agradecemos especialmente a Tony Fitch por permitirnos generosamente el uso de sus ilustraciones.

Esta Guía Doméstica para la Preparación ante Emergencias ha sido posible gracias a la cooperación de las siguientes autoridades gubernamentales del norte de Virginia que han trabajado conjuntamente con la Comisión Regional del Norte de Virginia (Northern Virginia Regional Comisión):

Ciudad de Alexandria
Condado de Arlington
Ciudad de Dumfries
Ciudad de Fairfax
Condado de Fairfax
Ciudad de Falls Church
Condado de Fauquier
Ciudad de Herndon
Ciudad de Leesburg
Condado de Loudoun
Ciudad de Manassas
Ciudad de Manassas Park
Condado de Prince William
Ciudad de Purcellville
Ciudad de Vienna

Esta información se provee como un servicio público para los ciudadanos, jefes de negocios, gobiernos locales, instituciones educativas y otras organizaciones del Norte de Virginia. Aún cuando se han realizado todos los esfuerzos posibles para presentar una información precisa, la Comisión Regional del Norte de Virginia (Northern Virginia Regional Comisión) no garantiza la misma, ya sea en forma expresa o implícita, así como sus jurisdicciones participantes, sus departamentos o agencias, directores, empleados o agentes, quienes tampoco asumen responsabilidad legal respecto de la veracidad y precisión de las presentaciones, comentarios u otro tipo de información contenida en esta publicación. Asimismo, no se asume responsabilidad alguna y todas las obligaciones quedan expresamente negadas.

Pueden extenderse formatos alternativos de esta publicación a disposición de personas con necesidades especiales. Llame al 703-324-3187, TTY 703-324-2935.

Diciembre de 2001